Nature-Cure System Series
No. 5—Exercise for Strength.

કુદરતી ઈલાજોની હારમાળા નાં. ૫.

કસરત.

શરીરની શકિત ટેકવી રાખવા તથા તંદુરસ્તી જાળવવાને તેની ખાસ ગરજ.

(અમેરીકાના "ફીઝીકલ કલ્ચરના" અનુભવથી)

પ્રકટકર્તા
બેરામજી પીરોજશા માદન.

પ્રસિદ્ધ કરવાનું ઠેકાણું
હેલ્થ કલ્ચર ડીપો–સાંટાક્રુઝ (મુંબઈ)

૧૯૧૬.
કીંમત ૩ આના

શા. ખુ. અ. ના ધી સુરત જૈન એનજીન પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસે છાપ્યું—ઠો. ખપાટીઆ ચકલા—સુરત.

કસરતના ફાયદા વીષે.

કસરતથી શરીરની સુખકારી ઉપરાંત મનુષ્યની 'કેરેકતર' અર્થાત કૃતવ્ય અથવા ચાલચલણુ ઉપર શી અસર થાય છે. એ વીષે આજની સાયનસનાં એક અમેરિકાનાં પ્રખ્યાત પ્રોફેસર નીચે પ્રમાણે"લખે છે.

Character Development Through Exercise.

"The effect of Exercise on the character is felt–most of all on the will. This is very natural, for in all muscular Exercise a certain amount of resistance has to be overcome and the power which acts through the muscles to overcome the resistance is will--power.

Development of muscular strength is, therefore, to a certain Extent devetopment of will. It becomes develoment of will, It becomes development of the highest kind of will, that of self-mastery when to take exercise a man resolutely overcomes the distaste of it:—

Prof. E. D. Richards of Yale University.

અમેરીકાની ચેલ યુનીવરસીટીનાં પ્રોફેસર ઇ. એલ. રીચર્ડસ કહે છે કે:—

કસરતથી માણસની કેરેકટર (ચાલચલણ) ઉપર જે અસર થાય છે તેની સહુથી વધુ અસર તેની ઇચ્છાશકિત ઉપર થાય છે. આ તદન કુદરતી છે, કારણ કે સઘળી મસકયુલર કસરતો કરવામાં, વિરૂદ્ધતાના ચોકકસ જથ્થાની સામે થવું પડે છે, એટલે કે અમુક કસરતની હીલચાલ કરવા માટે શરીરના અમુક સેલ્સો (અંગો)ને વાપરવા જતાં તે સેલ્સો (શરૂઆતમાં) સામા થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કેહતાં તેમને તેવી કસરતો કરવાની ટેવ ન હોવાથી તેઓ બંડખોર યાને સામા થાય છે એટલે કરવા માટે ના પાડતા હોય છે તેમને તે કરાવવા માટે માણસને શકતી વાપરવી પડે છે અને તે શકિત જે સેલ્સો મારફતે વપરાય છે તે ઇચ્છા શકિત ("વીલપાવર") છે. ત્યારે મસ્કયુલર જોરની ખીલવણી કરવી એ ચોકકસ હદે ઈચ્છા શકિતને ખીલવ્યા અથવા મજબુત કરવા બરાબર છે. જ્યારે એક માણુસ કસરત કરવા સારૂ પોતાનાં અસલ સ્વભાવની સામે થાય છે. ત્યારે તે કાર્ય સૈાથી ઉંચ પ્રમાણુની ઈચ્છાશકિત ખીલવવાનું કાર્યંજ થઇ પડે છે. ટુંકમાં કસરત કરવાથી, શરીરમાં નાલાયક (ઝેરી) થઈ પડેલા તત્વો બાહેર નીકળી જઈ, શરીર પવિત્ર થાય છે અને તનદુરસ્તી જળવાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ મનની ખીલવણી થવા ઉપરાંત આત્મિકશકિત પણ ખીલે છે. એટલે કે પુરૂષાર્થ (વીલપાવર) મજબુત થવાથી માણુસ પોતાની ઇન્દ્રિઓને એકવાર ટેવો યાને ખરાબ આડતોને મારી હઠાવે છે. યાને ઇંદ્ર વી શકે છે. અને તેમ કરી આ ાની વૃધી કરી શકે છે.

કસરત.

શરીરની સંપુર્ણ તનદુરેાસ્તી માટે તેની જરૂર.

આપણુને બુઢ્ઢાપેા શા માટે આવે છે ? એવા સવાલના જવાબમાં એક નામાંકીત ફ્રેન્ચ સાયનટીસ્ટ ત્રણ કારણેા આપે છે. તે કહે છે કે આપણે ખુલ્લી હવામાં જોઇએ તેટલી કસરત મેળવતા નથી. આપણુને માઇક્રોબેા યાને સુક્ષ્મ જીવજન્તુઓ લાગુ પડે છે કે જેમનેા નાશ કરવાને આપણા શરીરમાં રહેલા જે ફેગેાસાઇટસ નામના બચાવના જંતુઓ છે તેઓ પુરતાં ફતેમંદ થતા નથી. અને ત્રીજું આપણુને મરણની બીક ધાસ્તી રહેલી છે.

આ પ્રમાણે બુઢ્ઢાપા માટે તે ત્રણ કારણેા આપે છે તેમા સેાથી પહેલું અને મુખ્ય કારણ તે કસરતની ગેરહાજરી જણાવે છે, અને તે બેશક ખરૂંજ છે. જવાની અને જોર-શક્તિ જાળવી રાખવા માટે બીજી એવી કેાઇ ચીજ નથી કે જે કસરતની જગ્યા લઇ શકે-એટલે એક માણુસની ચપળતા અને શક્તી જેટલી કસરતથી જળવાઇ રહે છે તેટલું બીજાં કશાથી થઈ શકતું નથી.

માણુસની જીંદગી માટે હવા અને ખેારાકની પહેલી જરૂર છે એ કેાઇ ના પાડી શકે એમ નથી-પરંતુ આપણે ગમે એવી સારી હવામાં રહેતા હેાઈએ, ગમે એવા સારેા પુષ્ટિકારક ખેારાક ખાતા હેાઇએ છતાં જો દરરેાજ નિયમીત શારીરીક કસરતેા થતી ન હેાય તેા ખેારાક અને હવા શરીરને પુરતી તંન્દરેાસ્તી અને જોર—શક્તિવાળી હાલતમાં રાખી શકશે નહીં, બીજા શબ્દેામાં બુઢ્ઢાપેા આવવાનેા અટકાવ કરી શકશે નહીં.

જો કે શક્તિ માટે ખેારાક એક અગત્યતા ધરાવે છે પરંતુ કસરત વિના તમેા ઘણુંક શરીરનું બળ-જોર મેળવી શકેા નહી. શક્તિ જોર બાંધવા માટે તમારે શક્તિ વાપરવીજ જોઇએ. ચપળતામાં જીંદગી રહેલી

છે તેથી તેને ટકવી રાખવા અને મંદ થતી અટકાવવા માટે જોર-શક્તિ વાપરવીજ જોઇએ છે. કોઈને પણ શક્તિ વાપર્યા વિના બળ આવતું નથી. શરીરનાં મસલસોને મજબુત રીતે વાપર્યાથી તેઓ મજબુત, અને વધુ ઘટ્ટ થઇ શકે છે. એક મરદ યા ઓરત વધુ સારી અને મજબુત હાલતમાં આવી શકે છે.

દાખલા તરીકે; એક ખીલતો છોકરો તથા છોકરી લ્યો; નિયમ તરીકે, તેઓ જે સાધારણ રમત-ગમત દરરોજ રમે છે તેથી તેઓના શરીરની ચોક્કસ બાંધવણી અથવા ખીલવણી થાય છે-પણ આ વાત દીલગીરી ભરેલી છે કે જેવી એક છોડી ઉમરમાં આવી પુગે કે તેણીયે રમત-ગમતની કસરતો છોડી દેવાનું મોટી શોભા અથવા મર્યાદાભર્યું તરીકે ગણાય છે. છોડીયો તો બાજુએ રહી-પણ આજકાલ છોકરાઓ પણ સ્કુલ યા કોલેજ છોડી કે તુરતજ પોતાની અંગબળની રમત ગમતો-કસરતો છોડી દે છે. કારણકે હવે તેઓ મોટા થયા અને કામ ધંધે લાગ્યા તો હવે તેમને કસરતો કેવી કરવાની! એ તો માત્ર નિશાળમાં શીખતાં ફુરસદ મળે ત્યારે માત્ર ટાઇમ પાસ કરવા. રમત ગમતો કરવાની છે-મોટી ઉમરે પુગેલા માણસ માટે કાંઇ કસરતો હોય?

આવા વિચારથી, અથવા કોઇ એક યા બીજા કારણોને લીધે, ઘણાઓ બલકે સોમાંથી ૯૫ ટકા કસરતો કરવાનું છોડી દીયે છે. ત્યારે કસરતથી શું ફાયદા થાય છે, બલકે શરીરની આરોગ્યતા માટે તે અવશ્યની છે એવું તેઓ સમજતા નથી એમ આપણને ધારી લેવું પડે છે. કારણ કે જો સમજતા હતે તો તેઓ કોઇક રીતે શરીરની એક યા બીજી હીલચાલો કરવાનું જારી રાખતે પણ તેમ નથી કરતા એટલે કસરતના મુળ ફાયદાઓથી તેઓ અજ્ઞાન રહેલા હોય છે. એવું આપણને અનુમાન કર્યા વિના ચાલતું નથી. માટે કસરતની ખુબી વીષે થોડુંક વિવેચન કરેલું વ્યર્થ જશે નહીં.

એ વીષે અમેરીકાનો મહાન ફીઝીકલ કલચરીસ્ટ, અને કુદરતી ઉપચારોના શોધક બરનાર મેકફેડનનાંજ થોડાક શબ્દો અત્રે દર્શાવીશ. તે એક ઠેકાણે કહે છે.

ઘણાઓએ મને કહ્યું છે કે "હું કસરત કરું એટલો મજબુત નથી." તો હું તેમને જવાબ આપીશ કે ઉઠો અને કસરત કરો, અને

તે માટે તમને મેહનત લેવી પડે તેમ કરો, કારણ કે કસરત જેવું આ ધરતી ઉપર બીજું એકે નથી કે જે ચાલુ (ક્રોનીક) દરદોને સાજા કરવા માટે વધુ કરી શકે, કસરતથી તમારી દરેક ફરીયાદો અને વ્યાધીઓ દુર થશે.

તમને કાંઇ ખ્યાલ છે કે આ શરીર તે એક અજાયબ જેવું ઇલેક્ટ્રીક મશીન છે, કે જે ઇલેકટ્રીક, યાને માણુસાઇ વીજળીથી ચાલે છે! તમો તમારી પોતાની વીજળી બનાવો છો આ વીજળી કેમ બને છે! આપણે આ શરીર માટે સઘળું જાણી શકતા નથી, પણ કેટલીક બાબદો તદન ખુલ્લી જણાય છે. દાખલા તરીકે, શરીર એક વીજળીક શક્તિથી ચાલે છે તે ખુલ્લું છે; તમો પોતે એક માણુસાઇ 'દીનેમો' યાને (વિજળીનો ભંડાર) છો-દરેક જણ પાસે ઇલેકટ્રીક બેટરી તેની રગો (નવરસો)માં ભરેલી હોય છે જ્યારે તમો થકી અને સુસ્ત પડી જાઓ છો ત્યારે આ તમારી વિજળીક શક્તિ લગભગ ખપી ગએલી છે, અને તમને વધુ જથ્થો એકઠો કરવાની ગરજ પડે છે, એટલે કે તમને વધુ "નરવસ પાવર" મેળવવાની જરૂર પડે છે તેનો અર્થ આજ કે વધુ માણુસાઈ ઇલેકટ્રીસીટી. હવે તમો એ કેમ મેળવી શકો?

અતરે હું કહીશ તે ઘણા ખરાઓને કાંઇક નવુંજ લાગશે છતાં કેાઇ પણ સાયન્ટીસ્ટ અથવા ફીઝીશીયન મારા અનુમાનને ના પાડી શકશે નહી. નરવસ અથવા વીજળીક શક્તિ કે જે આ શરીરને જીવતું-જાગતું રાખે છે, અને જે જીંદગી અને જોર ટેકવી રાખે છે, તે શક્તિ સઘળી નરવસો (Nerves)માંજ રહેલી છે. દરેક પળે શરીરમાં રહેલી આ નર્વસો વીજળીને પોતામાં સોસી લીયે છે એટલે આ નરવસ એનરજીને ખેંચી લીયે છે-તમારા શરીરની દરેક નર્વ (નસો) તમારા નર્વ, વટીક એ શક્તિને ખેંચી તમારા નરવસ ચક્રોમાં તેમજ કમરનાં કાંઠામાં અને ભેજામાં લીયે છે. દીવસનાં વખતે તમો આ નરવસ-શક્તિ ખપાવતા જાઓ છો, પણ રાત્રે જ્યારે તમો નિંદ્રા લીયો છો, અને જ્યારે શરીરની પોતાની (વોલનટરી) શક્તિઓ મંદ પડેલી હોય છે ત્યારે તમો આ નરવસ એનરજી અથવા કહો કે માણુસાઇ વિજળી વધુ જથ્થામાં, બીજા દીવસનાં ખપ માટે ભરી રાખો છો.

કસરતથી શું થાય છે.

ત્યારે કસરત આ કાર્ય કરવાને કેવી રીતે મદદ કરી શકે ? તે મદદ આમ કરે છે. કસરતથી શરીરના દરેક અવયવોનું કાર્ય ચપળ થાય છે જેથી લોહીનો વધુ જથ્થો નરવસો તરફ અને મસલ્સો તરફ લઇ જવામાં આવે છે. આ વધુ જથ્થામાંથી વધુ એનરજી અથવા માણુસાઈ વિજળી મેળવાય છે. અને પરિણામે તમારામાં વધુ નરવસ એનર્જી, વધુ જોર, અને વધુ સારી તન્દરોસ્તી આવે છે; કસરતથી તમારા ગોટલાંઓજ મજબુત થાય છે એટલુંજ નહીં પરન્તુ સામાન્ય સ્થિતિ પણ સુધરે છે.

ઘણાઓ કહે છે કે હમને કાંઇ મજબુત ગોટલાની જરૂર નથી. કારણ હમારે કાંઇ મોટા બોજ ઉપાડવા નથી, હમારે કાંઇ કસરતબાજ થવું નથી. મારે તો ફક્ત સારી તન્દરોસ્તી અને મજબુતી જોઇએ છે. આજ મુખ્ય કારણ માટે હું સલાહ આપું છું કે કસરતની જરૂરજ છે, કારણ કે તે એક માણુસને વધુ નરવસ શક્તિનો જથ્થો આપે છે, કે જે શરીરની કાયદાસરની ચપળતા માટે અવશ્યનો છે. ખાસ અંદરનાં પ્રાણીક અવયવોના કાર્ય માટે જરૂરી છે. **આ અવયવો શરીરનાં બધા કાર્યો ચલાવે છે, તેઓ ખોરાકને પાચન કરે છે, તેઓ લોહી બનાવે છે, લોહીમાંજ સઘળા તત્વો રહેલાં છે કે જેથી શરીર બંધાય છે.** ત્યારે આ અંદરના અવયવો જેઓ લોહી બનાવે છે તેઓને જેમ તમારા હાથને નરવસ એનરજીની જરૂર છે તેમ તેઓને પણ તેની જરૂર હોય છે. જયારે તમો એકાદ બોજો ઉપાડો છો ત્યારે તમો શક્તિનો અમુક જથ્થો ખપાવો છો. અથવા કહો કે ઇલેકટ્રીક એનર્જીનો અમુક જથ્થો વાપરો છો. ત્યારે આ તેજ ઇલેકટ્રીક એનરજી છે કે જે હાર્ટના ધબકારા ચલાવે છે અને જે શરીરના દરેક અવયવની હીલચાલ માટે અવશ્યની છે.

કોઇ પણ માણુસ એવો નબળો ન હશે કે જેનાથી કાંઇપણ કસરત કરી ન શકાય.

કદાચ કોઇકવાર તેવા અપવાદ હોય પણ તે ઘણા જુજ હશે. જો તમારામાં બીછાનામાંથી ઉઠી શકાય એટલી શક્તિ હોય તો થોડીક કસરતો લેવાને તમો પુરતા સામર્થવાન છો. દરરોજ આવી કસરતો લીધી તો તેથી કરી તમો વધુ શક્તિ મેળવતા જશો.

તીક્ષણુ દરદો વેળા, સરાસરી દરેક ડાક્ટર તમને કહેશે કે "બીછાને જાવો, બીછાનામાં રહો," પણ મેકફેડન કહે છે કે હું કહીશ કે "જ્યાં સુધી તમારાથી ખડું રેહવાય ત્યાંવેર ઉભાજ રહો યાને બીછાને જશો નહી. જેવો તમોએ આ નિશ્ચય છોડયો કે તેજ પળે તમો પોતાને કહેશો કે " "હું માંદો છું. અને બીછાને જાઉં છું, અને એમ કરી જે ચપળતા શરીર કરતું હતું તે અટકાવો, અને નિયમ તરીકે, અથવા રીવાજ પ્રમાણે, હવાનાં દાફડની ધાસ્તી રાખી બંધ ઓરડામાં જાઓ અને જે પળે આવી રીતે તમો કરો તેજ પળે તમો તુરત માદાં થવાનાં.

કસરતથી કરી મસલ્સો મજબુત થાય છે એટલુંજ નહીં પણુ તેઓ શરીરની હીલચાલો ટકવી રાખે છે. દાખલા તરીકે, તમો એક ઘણા ચપળ માણસ છો. અને એકાએક તમો માંદા પડયા, અને બીછાને ગયા તો જે અવયવો હંમેશના હીલચાલ કરતા અને તેની નોંધ રાખતા હતા તેઓ આ નવી (મંદ) સ્થીતીની ખાસ નોંધ લેશે. તમો ખરેખરા સીક નહી પણ હશો છતાં જ્યારે તમો બીછાને સુતા કે તમો લગભગ ખાત્રીપૂર્વક રીતે થોડાક વખતમાં ગંભીર રીતે આજારી હો તેવા થઇ જશો.

જ્યારે કાંઇક તીક્ષણુ દરદનો હુમલો થાય છે ત્યારે દરેક ફીઝીશીયન કહેશે કે "તમારે બીછાનામાં પડયા રહેવું" જ્યારે દરદી ઉઠવાની કોશેશ કરે છે ત્યરે તેનાથી વારંવાર ઉઠી શકાતું નથી, અને તેને ચક્કર આવતી હોય એવું લાગે છે, પણ હું તે દરદીને કહીશ કે, તમારાં ચાલવાનાં અને દમ લેવાની અવયવને પોતાને ફરજો બજાવવાને ઉત્તેજન આપો કે જેથી મંદવાડને તેઓ હાંકી કાઢે આ કર્યાથી ટુંક વખતમાં તમો જોશો કે તમો પોતે તદન સાજા થયેલા છો. અને જે મંદવાડ તમને અઠવાડીયાં સુધી યા મહીનાઓ સુધી બીછાનામાં રાખી મુકતે તે કેવળ દુર થશે છે.

ચાલુ (ક્રોનીક) દરદ કસરતથી જલદી મટે છે.

ત્યારે નિક્ષણુ દરદ માટે કસરતો શું કરી શકે છે તે માટે આટલું પુરતું થશે. કસરતો ક્રોનીક (ચાલુ) દરદો માટે જેટલી અગત્યની છે તેટલી તિક્ષણુ દરદ માટે નથી. મારૂં એવું માનવું છે કે ચાલુ દરદો, પછી તે ગમે તે હોય, તેઓ થોડીક કસરતોની મદદથી વધુ જલદીથી સારા થઇ શકે છે. નરવસ ઓરગેનીસમને મજબુત બનાવવાની જરૂર છે કે જેથી શરીરના દરેક અવયવો સંતોષકારક રીતે પોતાનાં કાર્યો બજાવતાં રહે. પણ તમને તે માટે વધુ જોરની જરૂર છે. અડધા માંદા અરધાં-સાજાં એવામાં હું માનતો નથી. જો તમો સાજા સમાં રહી શકો એવા હો,

આ ધરતીપર રેહવાને પુરતા મજબુત હો, તો તમારે ખાત્રીથી જાણવું કે તમારી પાસે પુરતી શક્તિ રહેલી છે કે જેથી તમો શરીરની સંપૂર્ણ ખીલવણી કરી શકો. નબળાઈ રહે એવું કશું કારણ કે બહાનું નથી.

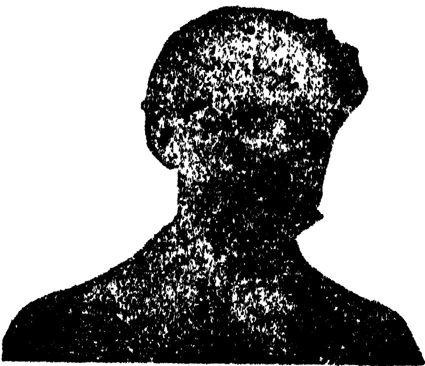
ચાલુ માંદા રેહવું એ બિનજરૂરનું છે, પણ આ પરીણામ, કેવી કસરતો લાવી શકે ? બેશક એ માટે ઘણીક ખબર આપી શકાય. દાખલા, તરીકે વોકીંગ-ચાલવું એ દુનિયામાં સઉથી ઉત્તમ કસરત છે મેકફેડન કહે છે કે જો મને એકજ કસરત પસંદ કરવા માટે કેહવામાં આવે તો હું ચાલવાની કસરતજ રાખું; ચાલવાથી ઘણી સરખી નરવસ એનરજી શરીરમાં આવે છે જેથી જીંદગી આનંદમય રહે છે.

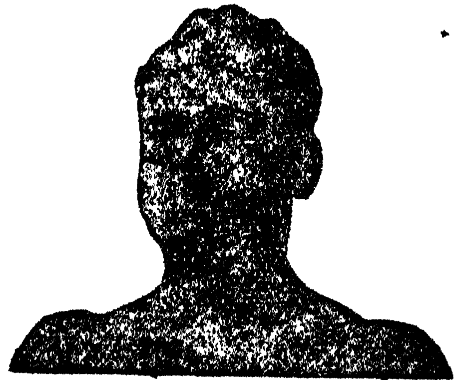
દરેક જણને હંમેશાં જવાન રહેવા ગમે છે. બુઢ્ઢા થવુંજ જોઇએ એ વાત હું માનતો નથી. ઘડપણમાં નબળાઇ લાગુ પડે છે એવું જે ધારવામાં આવે છે તેવું કશું થવાની જરૂર નથી. આગળ જેમ મેં કહ્યું છે તેમ જ્યાં સુધી તમો જીવતા હો ત્યાં સુધી જીવવું એ શબ્દના પુરેપુરા અર્થ માટે તમારે જીવવું જોઇએ. મસક્યુલર સીસ્ટમને નિયમિત રીતે દરરોજ વાપરો તોજ હમેશ યુવાન, છેક છેલ્લી ઘડી સુધી રહી શકો. એ વીષેનો એક દાખલો હમણાંજ, મેં ફીઝીકલ કલ્ચરમાં આપ્યો છે જે પશ્ચીમ તરફનો એક પાંસેઠ વરસનો ગ્રહસ્થ જેની સઘળી શક્તિ જતી રહી હતી, અને જેની જીંદગી લગભગ ખલાસ થવા આવી હતી તેને કસરતનો શોખ લાગ્યો. પરીણામે તે હવે જીંદગી અને શક્તિથી ભરપુર થયેલો છે, જે સઘળું કેવળ કસરતથીજ થયું. બીજા કશા ઉપાયોથી નહીં. તેણે ખુલ્લું જણાવ્યું છે કે ખોરાક સંબંધી તે કશું જાણતો ન હતો. જે ગમે તે અને જયારે ભુખ લાગે ત્યારે ખાતો. તેણે પોતાનાં મસલ્સોને નીયમીત કસરતો કરીનેજ બાંધેલાં છે. આજે તે દોડતો ફરતો પુરતી શક્તીભેર જીંદગી ખુશી સાથે ગુજારે છે.

બીજો એક પશ્ચિમનો માણસ છે કે જેણે સો વરસની અવસ્થા પસાર કરી છે. જરા ખ્યાલ કરો ! એક સદી પસાર કરી ગયેલો મનુષ્ય, દરરોજ સાઇકલ ઉપર બેસે છે, મુક્કાબાજી અને બીજી તરેહવાર કસરતોની રમતો કરે છે. ત્યારે આટલી મોટી ઉંમરનો માણસ, જો નિયમીત કસરત ન કરતો હોત તો કદી પણ આવો તન્દરોસ્ત અને શકિતવંત ફરતો હરતો રહેતે ?

પણ આ બે ઉપલા દાખલા કરતાં વધુ આશ્ચર્યકારક અને ભરોસેદાર દાખલો તો એક ન્યુયોર્કનાં વેપારી ગૃહસ્થનો છે—જે પચાશ વરસની વયે તદન લથડી ગયેલો અને બુઢો થયલો જણાતો હતો. પણ તે પછી મેકફેડનની સલાહથી તેણે કસરતો કરવા માંડી અને હાલ એ૭૫—પંચોતેર વરસે તદન નવજવાન થયો છે એટલુંજ નહીં પણ શારીરીક ખીલવણી માટે આજે સત્તાધીકારી સમાન લેખાય છે, તેણે એક પુસ્તક લખ્યું છે. જેનું નામ "**Old Age, Its Cause and Prevention**" **યાને ઘડપણ અને તેના કારણો અને તેનો અટકાવ** એવા નામનું પ્રગટ કર્યું છે, તે પુસ્તક અમેરીકા તથા ઈંગ્લાંડમાં એટલું તો પ્રીય અને માનીતું થઇ પડયું છે કે થોડાકજ વરસોમાં તેની અરધી દજન આવૃત્તિઓ બાહેર પડી છે. આ પુસ્તક આપણા દેશમાં પણ જાણીતું થયું છે. (જે આ લખનાર પાસેથી મળી શકશે)

વાંચનારને તે માટે વધુ ખેંચાણકારક થઇ પડે એવા હેતુથી તે ગૃહસ્થની આગલી હાલત અને હાલની સ્થિતિ એ બન્નેના ચીત્ર અત્રે રજુ કીધા છે.





The man who grew young again at 71.

Sandford Bennett at the age of 50

સેન્દફરડ બેનેટ ૫૦ વરસની ઉમરે ખખરી ગયેલો.

Sandford Bannett as he appears at 71.

૭૧ વરસે નવજવાન જેવો થયો.

વધુ જાણવાજોગ હકીકત તો એ છે કે, તેણે પોતે એક ચોક્કસ નવીન જાતની કસરતો કે જે સઘળી બીછાનામાંજ સૂતા સૂતાં લેવાય છે

છતાં શરીરનાં દરેક ભાગને મજબુત બનાવી શકાય એવી બીછાનામા લેવાની Bed Exarcises કસરતોની હારમાળા શોધી કાઢી છે. જેનાં પણ થોડાંક ચીત્રો નીચે આપું છું.



એટલુંજ નહી પરંતુ તેણે પોતાના માથાના કેસ ધોળા થયેલા હતા તેમને પણ પાછા નવા કાલા બનાવા લાગ્યો છે ત્યારે પ્રીય વાંચનાર, કસરતનાં ગુણો કેવા છે તે હવે આપનાં ધ્યાનમાં વધુ ગંભીર રીતે ઉતરશે.

સુસ્તીપણું એ ધીમુ મરણ છે.

સુસ્તીપણું અથવા અચપલતાં એ મરણુ છે. શરીરનાં કોઇબી ભાગને વાપરતાં બંધ પડો અને તે ભાગ મરણ પામતો જશે. ત્યાં મુરદાલ “ સેલ્સો ” ભેગા થશે. તે મુરદાલ સેલ્સો શરીરમાં હરકત કર્તા થશે અને પરિણામે તમને સંધિવા (રૂમેટીઝમ) અથવા એવા બીજા સેા નામથી ઓળખાતાં દરદો થશે કે જે આ શરીરની માત્ર એકલી હીલચાલ બંધ કરવાથી થાય છે. જો તમારી સુસ્તી લાંબો વખત ચાલુ રાખો તો તમને લકવો અથવા તેથી પણ વધુ ગંભીર દરદો થશે. તે સઘળું શા માટે ! કારણકે તમારૂં લોહી દરી ગયું છે. અને સોલ્સો મુરદાર થયા છે. આ મરણ પામેલા આગણીત નાના Atoms પ્રમાણુઓ શરીરમાંથી બાહેર નીકળી ગયા નહી તેથી એ મુરદાર થયા છે.

તમોએ વારંવાર સાંભળ્યું હશે કે એક માણુસ જેવો તે પોતાને પોતાના મનથી ધારે તેટલો વૃધ હોય છે. પણુ એ દૃષ્ટાંત હુ વધુ લંબાવીને કહીશ કે, એક માણુસ જેવો તે દેખાય છે તેવો અને તેટલો તે વૃધ થયલો છે. કારણુ કે એક માણુસના બાહેરનાં દેખાવ ઉપરથીજ તમો કહી શકો કે તેના શરીરમાં કેટલા મુરડાલ થયેલા પ્રમાણુઓ છે.

ઘણાઓને આ વાત અજબ જેવી લાગશે કે **આપણું શરીર** દરેક **મીનીટે** દરેક **પળે મરણ પામતું હોય છે.** આપણે દરેક જણુ મોહોતનો અમુક જથ્થો પોતાની સાથે લઇને ફરીએ છીએ, એટલે કે આ મુરદાર થયેલા પ્રમાણુઓ આપણે રાખી ફરીએ છીએ. એક

ચપળ માણુસ જે પોતાનાં શરીરનાં દરેક ભાગને વાપરે છે તેનામાં, જેઓ તેમ કરતાં નથી તેના કરતાં ઘણા ઓછા મુગ્દાલ સેલ્સો હોય છે.

વૈદક વિદ્યાએ એવું શોધી કાઢયું છે કે એક માણુસ દર પળે પોતાનાં પરમાણુંઓ બાહેર નાંખે છે તેમજ નવાં પરમાણુંઓ અંદર લીયે છે અને દર સાત વરસે તેનું આખું શરીર તદન નવુંજ બને છે હવે એક માણુસ પોતાનામાં કેવા પ્રકારના તત્વો ખેંચી શકે તેનો અધાર તેનું પોતાનું શરીર કેવા (ચપળ કે સુસ્ત, તનદરોસ્ત કે રોગીષ્ટ) પ્રમાણનું બનેલું તે ઉપર આધાર રાખે છે ટુંકમાં જે માણુસનું શરીર રોગીષ્ટ હોય તે પોતાનામાં રોગીષ્ટ તત્વેજ ખેચે છે જ્યારે તનદોરોસ્ત શરીર તેવા તનદરોસ્ત પ્રમાણુઓજ મેળવે છે. ત્યારે આ ખુલ્લુ જણાશે કે જો એક માણુઅ દરરોજ નિયમીત કસરતો લીયા કરે તો તે પોતાનાં શરીરમાં તનદરોસ્ત તત્વોજ ખેંચી લેશે. અને તેથી તેની તનદરોસ્તી અને સુખભરી હાલત હમેશા અચુક રહેવાની આ કુદરતનો નીયમજ છે.

જો કે ચાલવાની કસરત ઘણી સારી છે છતાં જો તમો ઉંચ સ્થીતીવાળી તનદરોસ્તી માગો તો તે માટે ચાલવાની કસરત પુરતી નથી. ચાલવાથી પગો વપરાય છે અને તમને ઉંડા દમ લેવાની ફરજ છે પણ પુરતી તનદરસ્તી માટે શરીરના દરેક દરેક ભાગ વપરાવા જોઇએ.

નાનામાં નાનો મસલ પણ વપરાસ માટેજ ત્યાં હોય છે. એ જો સઘળા મસલ્સો વપરાતા નથી તો (પેલા નાના મસલો) નબળા પડે છે. અને તમો એક મનુષ્ય તરીકે ઓછા સામર્થ્યવાન થતા જાઓ છો. જે હથીઆરથી તમો કાર્ય કરોછો તે ભેજું અને તમારા હાથો છે જે ઓછા કાર્યવંત થવા માંડે છે. તેઓ માટે હું તમને કહું છું કે તમારા શરીરને ઉંચ સ્થીતીએ રાખવા માટે બધા ભાગોને કસવાની અતીશય જરૂર છે. તો પછી આપણા બધાંજ હાથીયારો શા માટે સઉથી ઉત્તમ સ્થીતીમાં ન રાખવાં ? અરધા-લાયક હથીયારો રાખી સંતોષ પામશો નહી. અરધી ચીજો કરી મન મનાવશો નહી. દુનિયામાં અરધું શરીર અને અરધી શક્તિ લઇને જવું નહીં. વળી ઘણાક ભેજાંના કામ કરનારા કહેશે કે હમને મસક્યુલર શક્તી જોઇતી નથી હમને નરવસ શક્તી જોઇએ છે. તો હું તેમને જવાબ આપીશ કે ભાઇઓ, જો તમને એક સંપૂર્ણ **માણસાઈ સંચો જોઈતો હોય તો તમને બધી તરફથી મજબુત**

થયેલાં શરીરની જરૂર છે, અને એ તમને જોઇતું હોય તો તમને કસરત કરવાની જરૂર છે.

મેકફેડન કહે છે કે જો મેં કસરત કરવાનું ચાલું રાખ્યું ન હતે તો મે જે કર્યું છે તેનાથી અરધું તો શું પણ પા ભાગે પણ હું કરી શકત નહીં; મેં મારૂં ભેજું સાફ રાખ્યું છે. અને હું મારી નરવસ એનરજી ભરપુર રાખું છું તે શાથી; કસરતથી અને ઘટતા ખોરાકથી.

છેવટે મારા મિત્રો, હું ફરી ભાર મુકીને તમને કહીશ કે જો તમને જોર શક્તિ જોઈતી હોય તો તમારી શકિતને વાપરો.

તમારૂં શરીર મજબુત રહે એવું જો તમે કરવા માગતા હોવ તો તમારે એવી ચીજો કરવી જોઇએ કે જેમાં શક્તિ વાપરવાની જરૂર પડે અને તેથી, જો તમો તમારૂં શરીર દરેક રીતે સંપૂર્ણ રહે એવું માંગતા હો અને તમને સારૂં મશીન અને સારાં હથીયારો જોઇતાં હોય તો તમારે દરરોજ કસરતો કરવી, અથવા ઓછામાં ઓછી થોડીક પણ નીયમીત રીતે કસરતો કરવી અવશ્યજ છે:—

આતો સઘળી કસરતોના ફાયદાની વાત થઇ. પણ સાધારણ લોક, માટે આ તો સવાલ છે કે હમારે કેવી, કઇ જાતની, શી રીતે કસરતો કરવી. દરેક માટે સામાન્ય સુચના એ છે કે આપણે સઘળા દુનિયાના વહેવારમાં પડેલા અને રોકાયલા મરદ તથા ઓરતોને કાંઇ ખાસ અઠંગ કસરતબાજ થવું નથી; પરંતુ જેથી કરીને આપણા શરીરની દરેક ક્રિયા ખાસ કરીને **લોહીનું ફરવું, પાચન કીયા સમાવેશ કીયા, કચરો બાહેર કાઢવાની કીયા** વગેરે આ ચાર મુખ્ય ચીજો સંતોષકારક રીતે થઇ શકે, એવી જે કાંઇ હીલચાલો (કસરતો) હોય તે શોધી કાઢી કરવી અવસ્યની છે અને તે માટેજ આ અદના સેવકે દરેક સાધારણ મરદ તથા ઓરત ઘરમાંજ પોતાના હાથે (કાંઇ પણ ઓજાર વિના) કરી શકે એવી કસરતોનાં સસ્તા નકશાઓ તેની સમજણ સાથે બાહેર પાડયા છે તે મંગાવી વાપરવાને ભલામણ કરીશું તે દરમ્યાન થોડંક વ્યવહારૂ કસરતોની વીગત નીચે મેં આપી છે. (વધુ વીગત માટે છેલ્લુ પેજ જુઓ.)

ખાસ કરી આપણા સાધારણ મનુષ્યને જે ખાસ કસરતો કરવી જોઇએ. છે તે (૧) સઉથી પેહલાં બરડાની કરોડને મજબુત રાખવાની, (૨) દરેક

પ્રાણીક અવયવો ફેફસાં હોજરી, લીવર, આંતરડાં ટુંકમાં ગળાથી તે પેટનો સઘળો ભાગ એ બધામાં લોહીની ગતી સારી રીતે ફરતી રહે અને તાજી હવા પુર જથ્થામાં મળ્યા કરે એ માટે જોઈતી કસરતોની જરૂર છે.

પહેલું બરડાને મજબુત રાખવાની કસરતો.

આપણને કોઇ માત્ર હાથ પગનાં મસ્સસો મજબુત થાય એવી જે હીલચાલો (દમબેલ વગેરેથી) કરાય છે તે નથી જોઇતી; પરંતું આપણા ઉપલા અંગ-મથાથો તે પેટ સુધીનાં ભાગને સારી પેઠે ગતી મળે તેવી હીલચાલો જોઇએ તે માટે થોડીક વીગત નીચે પુરી પાડી છે.

(૧) જમીન ઉપર લાંબા પગો પહોળા કરી હાથો બરડાની પાછળ જમીન ઉપર મજબુત રાખી ટેકવીને સીધા ટટાર, છાતી બાહેર કાઢીને બેસવું અને પછી પગની એડી ઉપર ભાર રાખી–આખા શરીરને સીધુ ટાઇટ કરી ઉંચકવું દસ સેંકડ નેમ રહી પાછા (ધીમા ધીમા) આગલી હાલતમાં આવવું. આમ આઠથી દશ વાર કરવું.

(૨) સીધા ઉભા રહી, હાથોને ખભાની સીધી લીટીએ માથા ઉપર ટાઇટ રાખવા તે પછી વાંકા વળતા જઇ બન્ને હાથોને, જમીન ઉપર અથવા પગના અંગુઠાને (હાથ) અડાડવાની કોશેશ કરવી પણ તેમ કરતી વેળાએ પગના ગુંઠણ સખત રાખવા (વાળવા દેવા નહીં) અને જેટલું નીચે જવાય તેટલા કમરને અને હાથોને લઇ જવા. પાછા ઉપર હાથો લેવા, આ ક્રીયા ૮થી દશ વાર કરવી.

પેટના ભાગને મજબુત કરવાની તથા કબજીયાતને દુર કરવાની કસરતો.

(૩) જમીન યા બીછાના ઉપર સુઇને, પગોને પેટ તરફ ખેંચવા અને હાથોના પહોચાંઓ પહેલા જમણા પગના ગુઠણની આસપાસ પકડેલા રાખી પગને પેટની સાથે (ગુંઠણ લગભગ દુંટી આગળ આવે તેમ) દાબેલો રાખવો. તે પછી ડાબા પગને અને ત્યાર પછી બેઉ પગોને એમ પકડેલા રાખવા. આ હીલચાલો પાંચ મીનીટ સુધી કરવી.

(૪) ખુરશી ઉપર બેઠા બેઠા માથાથી તે પેટ સુધીના ભાગને પહેલાં જમણા પગ તરફ નમાવવો પેટ દબાય એવી રીતે–તે પછી ડાબી બાજુએ તેમ કરવું—એમ અવારનવાર દશથી બાર વાર કરવું.

લીવરને ચપલ કરવા માટે.

(૫) કમરની હીલચાલ—પગ મક્કમ રાખી ઉભા રહી બંને હાથો કમરની નીચે કુલા ઉપર રાખો અને પછી કમરથી ઉપરનો ભાગ (પેટ વગેરે) જાણે ગોળ ગોળ ફેરવતા હોય તેમ દશ વાર જમણી તરફ મરડો અને તે પછી દસ વાર ડાબી તરફ મરડો. (જાણે ઉભા રહી આપણે પછવાડે ફરતા હોઇએ તેમ ફક્ત ખભા, પેટ, કમરજ મરડાય તેમ ફરવું, પણ તે વેળા પગને મકમ ઓસતવારજ રાખવા.

સીધા ઉભા રહીને હાથોને કુલા ઉપર મુકવા. (અંગુઠાને પછાડી રાખી આંગળાઓ આગળ રહે તેમ રાખવા) તે પછી જાણે નીચે બેસવા જતા હોય તેમ ગુઠણુ અને કુલાને નીચે નમાવો. તેમ કરતાં પહેલાં અંગુઠા ઉપર ઉભા રહેવું અને ત્યાર પછી પાછા સીધા થવું; અને પગની એડી જમીન ઉપર લગાડી આંહી લચાલ પુરી કરવી. આમ ૬ થી ૧૦ વેળા કરવું. આટલી થોડી હીલચાલો દરરોજ સવારે ઉઠયા કેડે કર્યાથી પેટની હાજત થઇ લાગશે અને રાહત મળશે. એ કસરતો કર્યા આગમજ બની શકે તો એક ગલાસ ભરી ગરમાગરમ પાણી પીવું વધુ લાભકારક થઇ શકશે. જેમને ચાલુ કબજીયાત હોય તેઓએ આ હીલચાલ સવારે તથા રાતે સુવા જતા અગાઉ પણ લીધી હોય તો વધુ ફાયદાકારક થશે.

આ સિવાય રહવારે ઉઠયા કેડે થોડાક દંડ (પા કલાક જેનાથી બની શકે તેને સુધી) કાઢવાથી પણ શરીરની ચપળતા વધશે.

દરેક કસરતો કરતી વેળ;એ લાંબા ઉંડા દમ લેવા તથા કાઢવાને ભુલવું નહી તે માટે ઘણી સરખી હવા જ્યાં હોય ત્યાંજ કસરતો કરવાથી જોઇતો ફાયદો મળી શકે છે એ વાત હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવી.



તનદોરસ્તી જાળવવાના થોડાક સાદા નિયમો.

૧) રાત્રે ૧૦ વાગાની અંદર બીછાને જવું—યાને મોડી રાત સુધી જાગવું નહીં.

૨) સુતીવેળા બારી બારણા ઢાંકવા નહીં પણ ઘણી સરખી હવા આવજાવ કરે એમ કરવું.

૩) સવારે પાંચ યા છની અંદર ઉઠવું.

૪) ઉઠતાંને વાર એક યા બે ગલાસ ભરી ઠંડુ યા ગરમ પાણી પી લેવું.

૫) તે પછી, ૩ થી ૫ મીનીટ સુધી; સારી હવામાં, લાંબા ઉંડા દમ (ડીપ બ્રીધીંગ) ખેંચવા કાઢવા.

૬) ત્યાર કેડે, થોડીક નીયમીત કસરતો કરી, તુરતજ ઠંડા પાણીએ બે થી ત્રણ મીનીટમાં નાહી લેવું. અઠવાડીઆમાં ફકત એકાદ યા બેવાર ગરમ પાણીથી (સાબુ ચોળીને) નહાવું.

૭) દીવસમાં બેજ ભોજણા ખાવાની આદત રાખવી, દરેક ભોજણ વચ્ચે ૬ થી ૮ કલાક તો ગાળવા જોઈએ.

૮) ભુખ હોય ત્યારેજ ખાવું. નહીં તો એક બે ભોજણા ચુકવાં, અથવા તો આખો દીવસ પણ પાણી ઉપર કાઢવો.

૯) ખોરાકને બહુ ચાવી ચાવી પાણી જેવો કરીનેજ ગળવો. ખાતાં ખાતાં સાથે પાણી પીવું નહીં. પણ જમી રહ્યા પછી પા કલાક રહીને પીવું ઠીકછે.

૧૦) ખાંડની ચીજો ઘણી ન ખાવી. બજારૂ સફેદ (ઘઉંનાં) આટાની રોટલી યા બીશકીટ કેકો ખાવા નહીં. પરંતુ ઘંટીથી દળેલો (આખો) લોટ, જેમાંથી ડુંલું વગેરે કાઢયું ન હોય તેજ વાપરશો.

૧૧) ચાહ-કાફી-દારૂ-તમાકુ અને માંસ બીલકુલ છોડવાં.

૧૨) વનસ્પતિ, કોટલાવાળા ફળો (Nuts), ફુટ, દુધ, ઈંડા અને કોઇકવાર મચ્છી (જેનાથી નજ રહેવાય શકાય તેઓએ) તેના ઉપર ગુજરાન કરવું બહેતર છે. કઠોળ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવા.

૧૩) બનતાં સુધી પાતળા સુતરાઉજ કપડાં પહેરવાં. શરીર ઉપર પહેલું કપડું તો હમેશાં સુતરાઉ (ગંજીફ્રાખ) રાખવું. ગરમ ઉનનું કદીપણ રાખવું નહી. જો ઠંડી જેવું લાગે તો ઉપરથી ગરમ કપડાં પહેરવા.

૧૪) દરરોજ એક ઝાડો આવે તેમ રહેવું. કબજ્યાત થઈ લાગે તો દવા કે ગોળી કદીપણ ન લેતાં, ગરમ પાણીથી એનીમાં લઇ કોઠાને ધોઇ કાઢવો.